

Reportaje

Aspectos psicológicos en los enfermos de Alzheimer Psic. Pamela Febé Vázquez Luna

El mal de Alzheimer no solamente es una enfermedad neurodegenerativa, sino que está constituido también por una serie de trastornos del comportamiento que afecta el entorno bio-psico-social del paciente y aquellos que se encargan de su cuidado.

Las dificultades serán muy frecuentes y adquirirán muchas formas, desde estados de depresión y ansiedad hasta agitación, deambulación, insomnio entre otros. De este modo, la enfermedad no sólo será un problema progresivo de memoria, sino de todas las capacidades mentales.

El trabajo comienza desde la comprensión de dichas alteraciones, que facilitará la adaptación de mejores medidas de intervención, incrementando el bienestar y la calidad de vida del paciente y las familias.

Los obstáculos: características del enfermo con Alzheimer

El cuidado y la convivencia con el enfermo se tornan difíciles debido a los siguientes motivos:

- Las capacidades mentales y de comunicación pueden estar tan alteradas que imposibilitan un adecuado contacto con el paciente.
- En muchas ocasiones, el problema no se soluciona con la restricción de causas ni con medidas de modificación del entorno; con frecuencia hay que indicar tratamientos farmacológicos.
- Algunos medicamentos producirán efectos adversos (somnolencia, rigidez, sequedad de boca, molestias abdominales...) y repercuten negativamente en las capacidades mentales del paciente.
- Con frecuencia coexisten problemas médicos (enfermedad del corazón, hipertensión arterial, diabetes...) que complican el manejo del paciente y el uso de fármacos.

Aspectos que ayudan

- Dignificar y respetar: todas las pérdidas a las que se enfrentan los enfermos lastiman su respetabilidad, honorabilidad y aceptación social, por lo que hay que recordar que estamos tratando a una persona con sentimientos y será mejor no hablar del estado del enfermo en su presencia. La dignidad, considerada como uno de los derechos humanos fundamentales, debe mantenerse ante todo.
- Evitar enfrentamientos: las peleas o las discusiones carecen de sentido cuando una persona tiene pérdidas de memoria, problemas de juicio y razonamiento. Las personas dementes están discapacitadas e insistir en ciertas tareas o temas puede ser realmente cruel y cínico.
- Facilitar la independencia (promover la autonomía): lo que parecería una conducta amable, pasa a ser realmente la limitación y anulación del paciente. La clave está en ayudar al paciente en el punto justo. Algunas tareas planificadas con flexibilidad pueden incrementar la sensación de dignidad y autoestima, aportando objetivos y sentido de vida.

- Minimizar el estrés: la supresión del estrés es prácticamente imposible, pero hay que minimizar las crisis evitables. Puede ayudar destinar el doble de tiempo necesario para hacer una cosa si se va acompañando del paciente.
- Adaptarse: significa aceptar las limitaciones del paciente y las reacciones propias. Significará encontrar la alegría en lo que aún queda y en todos los aspectos positivos que nos depara el día.

Adaptación al ambiente

El entorno es por demás importante para evitar ciertas reacciones psicológicas y trastornos del comportamiento, ya que facilita y permite el mejor rendimiento del paciente. Adaptar el ambiente desarrolla al máximo las capacidades sin sufrir frustraciones.

Para conseguir este objetivo, el entorno puede reunir los siguientes aspectos generales:

- Sencillo: la forma de vivir diaria tendrá que ser sencilla, simplificada, pero sin despersonalizar el entorno. Los objetos personales y los recuerdos deben conservarse.
- Estable: la rutina será el principio fundamental de toda tarea. No cambiar cosas de lugar, ni tampoco hábitos, objetos, colores o formas. No cambiar de domicilio.
- Seguro: tener una casa segura. Ir a lugares seguros o con suficientes medidas de seguridad. Suprimir todo tipo de peligro. Mantener cerrados los objetos peligrosos.

Actitudes aconsejables del cuidador

Comprender y adaptarse a la nueva realidad personal y del paciente conlleva el primer paso.

Actitudes importantes a la hora de cuidar a las personas con demencia se enumeran a continuación:

1. Respetar los gustos y costumbres del paciente.
2. Expresar sentimientos de afecto y mantener el sentido del humor.
3. Tener paciencia y no intervenir nunca sin darle antes al paciente la oportunidad de hacer las cosas por sí solo.
4. Expresar empatía, es decir, comprender las emociones y sentimientos del paciente, identificándose con él.
5. Ser comprensivos y tolerantes. No reñir ni avergonzarlo ante los demás. No hacer comentarios negativos;
6. Ser receptivos ante cualquier intento de comunicación por parte del paciente.
7. Tener capacidad de realizar cambios, de adaptarse a las necesidades y al ritmo del enfermo. Son muy importantes la flexibilidad, la adaptación y la imaginación.
8. Velar por la seguridad del paciente. Evitar todo peligro. Hacer que el domicilio sea lo más seguro posible.
9. Velar por la propia seguridad, sin dejar de organizar el cuidado del paciente. Buscar ayuda siempre que sea necesario.

Cuidar al cuidador

Cuidar a una persona con mal de Alzheimer supone, para su cuidador, un exceso de trabajo, afrontar situaciones de tensión, manejar situaciones difíciles, y en muchas ocasiones, repercute negativamente en sentimientos de impotencia y de culpabilidad.

Es responsabilidad del cuidador mantener un buen estado de salud, tanto físico como emocional. Como pautas generales, están:

- Aprender a delegar.
- Programar su vida.
- Dejarse espacios de ocio y libertad, y respetarlos.
- El tiempo es su tesoro. El tiempo es su salud.
- Aceptar las propias limitaciones, no todo se puede solucionar.
- Buscar cosas o hechos positivos.
- Solicitar ayuda de familiares.
- Solicitar ayuda de profesionales.
- Solicitar ayuda de amigos y voluntarios.
- Solicitar ayuda de instituciones.
- Aprender a reconocer sus sentimientos positivos y negativos.

Biografía :

- *Jordi Peña -Casanova, Fundación La Caixa, ed. 1999, Barcelona.*
- *Méndez Baquero Rosario, Molina D., Tena D., Yague R.: «Guía para familiares de enfermos de Alzheimer», Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía, Ayuntamiento de Madrid.*